ANNONS



Intervju / 2026-11-08

Vandringstjejens höstfavoriter – från packning till stigar

Helena Rosquist tipsar om höstens finaste turer, prylarna hon gärna packar och knepen som gör rasten extra härlig.

Av: Emma V Larsson



Helena tycker inte att man ska låta höstvädret avskräcka från att ge sig ut. Det handlar mer om att vara förberedd och anpassa turen efter förutsättningarna.

Vad tycker du är det allra bästa med att vandra på hösten?

– Det är nog lugnet och att man ofta får ha vandringslederna nästan för sig själv. Jag älskar den friska, klara luften, alla fantastiska färger och de där fina höstdagarna när solen fortfarande värmer lite i ansiktet. Jag tycker också om att hösten är lite oförutsägbar, att vädret snabbt kan skifta. Och det är något alldeles särskilt med att ge sig ut tidigt på morgonen, blicka ut över fälten och se dimman sakta lätta medan solen bryter igenom.



En fiskepaus kan sätta guldkant på turen.

Har du något höstminne som stannat kvar?

– En spontan övernattning längs Sörmlandsleden tillsammans med fyra väninnor. Vi hördes sent en fredagseftermiddag och bestämde oss för att ge oss ut och sova i vindskydd tillsammans. En AW i skogen helt enkelt! Vi satt där framför elden, pratade om livet, skrattade och njöt av att bara vara tillsammans. Att sedan somna till eldens knaster och vakna tidigt av doften av kaffe och fåglarnas kvitter var så fint. Det behöver inte vara så märkvärdigt eller planerat för att bli ett fint minne.



Om det finns en eldplats på vandringsleden är det guld värt, enligt Helena.

Hur planerar du en hösttur när dagarna blir kortare och vädret mer omväxlande?

– Jag försöker komma i väg tidigt på morgonen och planerar vandringen så att jag har gott om tid att ta mig fram i dagsljus. Jag vill gärna kunna stanna och fika, fotografera och njuta av naturen utan att behöva känna mig stressad över att hinna tillbaka innan det blir mörkt. Jag håller lite extra koll på väderprognosen, även om

höstvädret kan vara oförutsägbart. Lager på lager, extra torrt ombyte, regnkläder och något varmt att ta på sig under pauserna är sådant jag gärna har med mig. En pannlampa finns alltid med i ryggsäcken på hösten och jag har alltid med mig en GPS som extra trygghet. Då har jag ytterligare ett sätt att navigera och hitta tillbaka till bilen. Och så packar jag gärna med en termos med något varmt att dricka och lite extra energi. Det handlar mer om att vara förberedd och anpassa turen efter förutsättningarna. Hösten bjuder ju ofta på några av årets allra finaste naturupplevelser!



På hösten och vintern finns det några extra viktiga prylar som alltid följer med: som broddar och pannlampa, till exempel.

Vilka prylar gör störst skillnad i din höstpackning?

– Min GPS från Garmin och pannlampan, en Nitecore HC60, är två favoriter. På hösten och vintern vandrar jag i kängor och har precis skaffat ett par från Alfa. Jag har också lärt mig att packa ned broddar efter att ha halkat omkring på hala leder alldeles för många gånger!

Ett litet reparationskit från Fjällräven följer också med. Men om jag ska välja den allra viktigaste prylen är det kamerastativet. Jag älskar att fotografera och dokumentera mina vandringar. För mig är fotograferandet en stor del av upplevelsen.



Helena satsar alltid på lager på lager, med ombyte och förstärkningsplagg i ryggsäcken.

Hur klär du dig för att hålla dig lagom varm och torr under vandringen och på rasten?

– Jag klär mig nästan alltid enligt lager på lager-principen under hösten och vintern. Då kan jag enkelt anpassa klädseln efter vädret och hur mycket jag rör på mig. Det är bättre att vara lite sval i starten än att bli svettig och sedan börja frysa så fort man stannar. Jag har alltid med en lätt dunjacka i ryggsäcken som förstärkningsplagg. Men något jag verkligen älskar är kläder med batteridriven värme! Jag har både värmeväst, värmestrumpor och till och med ett underställ där både tröjan och långkalsongerna har inbyggda värmeslingor. Det är så skönt att kunna slå på lite extra värme när man stannar för att fika eller äta, särskilt under riktigt kalla dagar. Mitt bästa tips för den som inte vill lägga pengar på batteriuppvärmda kläder är att köpa några engångsvärmepåsar. De aktiveras när man öppnar förpackningen och kostar ofta runt en tia styck. Jag tycker att de är guld värda att ha några extra av i ryggsäcken!



Ibland räcker det att bara komma ut, hitta en fin plats och njuta av stunden. Gärna av våfflor!

Vad gör höstrasten riktigt härlig?

–För mig är rasten nästan lika viktig som själva vandringen! Jag älskar att hitta en fin plats, gärna vid en sjö eller med en vacker utsikt, där jag kan slå mig ner och bara njuta. Under hösten och vintern vandrar jag ofta ensam med vår tax, eftersom min sambo Fredrik jagar mycket då. Och jag uppskattar verkligen de där stunderna för mig själv. Att sitta där med en varm kopp kaffe, känna värmen från elden och lyssna på naturens egna ljud är svårslaget. Jag har nästan alltid med mig något varmt i en mattermos eller en god äggmacka. Ibland lyxar jag till det och packar med mitt mackjärn för att göra varma mackor över elden. En gång tog jag och Fredrik med oss ett våffeljärn som går att använda över öppen eld och gräddade våfflor mitt ute i skogen. Jag tycker att det är så härligt att man inte alltid behöver ha ett mål eller gå en viss sträcka. Ibland räcker det att bara komma ut, hitta en fin plats och njuta av stunden.



Helena tipsar: Tre vandringsfavoriter

Kort tur: Skräddartorpsfallet i Malingsbo–Kloten

En liten pärla för dagsvandring som jag upptäckte nu i höstas är Skräddartorpsfallet i Malingsbo–Kloten. Här får man uppleva mycket på en ganska kort vandring. Stigen slingrar sig genom riktig Bergslagsskog, alldeles intill Skräddartorpsån, med forsande vatten och två fina fall längs vägen. Vi gick en tur på drygt fyra kilometer, men det är en sådan plats där man gärna stannar upp och bara njuter av omgivningen. Jag gillar verkligen sådana här vandringar där man inte behöver gå särskilt långt för att få en härlig naturupplevelse. Det enda man får vara lite uppmärksam med när man vandrar längs med stigen som slingrar sig nära fallet är att inte halka på stenar och rötter eftersom de kan vara hala av frost eller fruset vatten så här på hösten.

Nära stan: Tre vandringsslingor i Täby

För den som vandrar i Stockholmsområdet vill jag tipsa om tre relativt nya leder i Täby: Fornslingan på 5 km, Skogsslingan på 6 km och Sjöslingan på 5,1 km. Det jag gillar med de här slingorna är att de är så lättillgängliga. Det finns parkering vid varje startplats och det går även att ta sig hit med SL-buss. Lederna är relativt enkla och passar fint även för barnfamiljer. Alla tre slingorna binds samman vid en gemensam knutpunkt där det finns en bänk, perfekt för en paus med fika. Här

passerar man ovanligt många runstenar från slutet av vikingatiden, och delar av Fornslingan följer samma sträckning som Roslagsleden.

För en helg: Bergslagsleden

Det är en av Sveriges bäst skötta vandringsleder, tycker jag. Den är otroligt väl omhändertagen av Region Örebro län, med tydliga ledmarkeringar och fina rast- och övernattningsplatser. Det finns gott om ved vid vindskydden och ofta även såg och yxa som vandrare får använda. Sådana detaljer gör stor skillnad när man är ute flera dagar. Bergslagsleden är 28 mil lång och uppdelad i 17 etapper, från Kloten i norr till Stenkällegården i Tiveden i söder. Det finns några rundslingor, men jag tycker att det fina är att kunna upptäcka leden etapp för etapp, i sin egen takt. En extra anledning till att jag tycker så mycket om Bergslagsleden är att den går genom Tivedens nationalpark, som ligger mig väldigt varmt om hjärtat. Det är ett fantastiskt område att uppleva till fots, inte minst på hösten då antal besökare i nationalparken minskar drastiskt i jämförelse med sommaren.

Av: Emma V Larsson
Publicerat: 2026-11-08

Kategori: Artikelgrupp / Intervju



Kommentera gärna:

Skicka in kommentaren →

LÄS MER

INTERVJU

Friluftsprylarna stärker din beredskap



Beredskapsexperten och författaren Niklas Kämpargård om friluftsvana, gemenskap och att rusta sig för krisen med det man redan har.

INTERVJU

Linda Åkerbergs bästa tips för dagsturen



Packa tryggt, ät gott och hitta nya favoritturer – äventyraren Linda Åkerberg tipsar på Vandringens dag.

INTERVJU

Möt Utsidans nya redaktör – Emma V Larsson



Utsidan förstärker redaktionen med en av Friluftssveriges profiler – journalisten, redaktören och författaren Emma V Larsson.

SPONSRAT INNEHÅLL

Flytta pensionen till hållbara fonder: kan du tjäna på gröna investeringar?



Hållbara investeringar blir allt mer populära bland pensionssparare som vill att pengarna ska göra mer än att bara växa.

INTERVJU

Kämpargård: ”Södra Småland är fantastiskt att vandra i”



I nya boken Vandra i södra Småland guidar Niklas Kämpargård till 48 turer genom skogar, sjölandskap, myrar och kulturbygder.

INTERVJU

”Vandra med hund” – ny bok vägleder till lyckade turer med fyrfota sällskap



För Karin Strandberg och Karin Wallén är det självklart att hunden ska med på vandringen. Nu har de samlat sina kunskaper i en handbok!

ANNONS



LÄSTIPS

Alep Pastajekna – glaciären som väcker vår uråldriga oro

Anders_sthlm

Häckelsängs Högmosse och Gnagmur

Simon_Induss

UPPTÄCK

Vandring

Paddling

Cykling

Se alla kategorier

© 2026 Utsidan Media AB. All rights reserved.